

圧痛テストによるコンディションチェック

松井 芳裕 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 佃 文子

キーワード：圧痛、運動強度、コンディション

1. 緒言

アスリートは常に、パフォーマンスを向上させるために、ケガを負うことなく競技を続けることが重要である。オーバーユースが原因で発生するケガは、選手自身でコンディションを整えることで防ぐことが可能であり、これらを防ぐことができれば、大学生といった短い期間でも充実したシーズンが送れると考えた。

先行研究では、現場で行えるケガの予防方法として、圧痛テストが報告されている。そこで本研究では、大学サッカー選手を対象にして、圧痛と運動強度についての関係を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

びわこ成蹊スポーツ大学サッカー部員 10 名(平均年齢:20±1、身長:169.9±1.9cm、体重:62.6±2.8kg)を対象とした。

測定期間は、2010 年 9 月～11 月までとし、週 4 又は 5 回練習前に、独自で定めた下腿の圧痛点 41 ヶ所の圧痛を痛みあり(1 点)、痛みなし(0 点)と確認し、得点化した。なお、験者は徒手で一定の力で圧痛の確認を行った。

運動強度は圧痛の測定ごとに口頭で確認し、主観的に 1～5(とても低い～とても高い)段階で得点化し、記録した。

分析方法は、圧痛点と運動強度の比較のために、JavaScript-STAR の直接確立計算を用いた。有意水準を 5%とした。

3. 結果および考察

月毎に圧痛平均点と運動強度平均点の比較を行った結果、9 月から 11 月への圧痛は有意に減少していることが認められた($p=0.02$)。また、同月間で運動強度が 11 月の方が有意に減少していることが認められた($p=0.001$)。よって、9 月と 11 月では、運動強度が減少すると、圧痛も減少することが明らかとなった(図 1)。

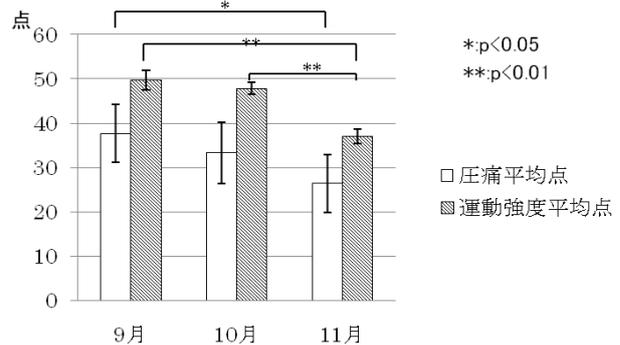


図1. 月別圧痛平均点と運動強度平均点(18日間)

圧痛の割合は、下腿中下 1/3(17%)、腓腹筋外側(14%)、腓腹筋中央部(11%)と続いた。下腿中下 1/3が多い理由は、サッカーでは、ランニングの占める割合が多いことが考えられた。腓腹筋群が多かったのは、ダッシュ、ランニング、ターン、ジャンプなどの主働筋である腓腹筋群の損傷を反映していると考えられた。

これらの結果から、圧痛テストを行うことによって、選手のコンディションを把握することが可能であると考えられた。

4. 結論

運動強度の減少に伴い、圧痛が減少することが明らかとなった。大学サッカー選手では、圧痛テストと競技特性による圧痛の出現部位などを組み合わせ、コンディションの指標とすることで、選手個々のコンディションをより把握することが可能であると考えられた。

参考文献

- 細川博ら(2002)：「期分け」におけるトレーニング内容と圧痛点の変化 平成国際大学論集(6)
- 松本徹ら(2007)：成長期サッカー選手の圧痛チェック 体力科学 56(6),844
- 寺山和雄ら(1996)：整形外科痛みへのアプローチ 1 下腿と足の痛み 南江堂